《真正的快樂》

06

得到真正的快樂

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.159 ～ P.161	無	**1. 無常就是永恆**	1.1 一般人對人生的追求方向 ---物質、精神、永恆 1.2 佛法的觀點
P.162 ～ P.164	無	**2. 不離煩惱，也不起煩惱**	2.1 佛經裡將娑婆世界比喻為「三界火宅」 2.2 佛、菩薩都是從三界煩惱中得到解脫的人
P.165 ～ P.167	無	**3. 快樂不需向外尋求**	3.1 一般人所追求的快樂是「欲樂」 3.2 修習禪定的定樂
P.168 ～ P.170	無	**4. 苦與樂只是主觀的感受**	4.1 苦與樂的感受因人而異 4.2 藉由轉變觀念來轉變感受
P.171 ～ P.173	無	**5. 追求更高層次的快樂**	5.1 不同層次的欲樂: 5.2 透過心靈來欣賞 5.3 更高層次、高品質的快樂
P.174 ～ P.176	無	**6. 不為任何目的而奉獻**	6.1 行菩薩道是追求解脫樂的唯一道路 6.2 只問耕耘，不問收穫 6.3 在行菩薩道當中，即能得享解脫樂
P.177 ～ P.179	無	**7. 不貪著禪定之樂**	7.1 定的快樂有深有淺 7.2 定樂是一種身心解放的快樂 7.3 定樂不是最究竟的快樂
P.180 ～ P.182	無	**8. 最快樂的人**	8.1 禪定並不等於解脫 8.2 以禪定工夫為基礎，發願行菩薩道

06 得到真正的快樂

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.159 ～ P.161	無	1. 無常就是永恆	1.1 一般人對人生的追求方向 ---物質、精神、永恆 1.2 佛法的觀點:

1. 無常就是永恆

1.1 一般人對人生的追求方向 ---物質、精神、永恆

1.1.1 物質上的追求--物質是人類生活的先決條件

1.1.1.1 現代人因為科技進步，物質條件提高，生活得更舒適，但並沒有過得更快樂

1.1.1.3 因為欲無止境，對物質的貪求永遠不能帶來真正的滿足與幸福

1.1.2 精神上的追求—包含讀書、藝術及宗教信仰等

1.1.2.1 這是每個人內心的感受、認識、經驗和體會

1.1.2.2 精神生活的層次因人而異

1.1.2.2.1 精神層次低的人，無法體會到在物質之外還有什麼生活意義

1.1.2.2.2 擁有精神生活的人，能夠帶來精神上的成長、寄託和安慰

1.1.3 永恆的追求--無常就是永恆

1.1.3.1 永恆，其實是永遠都追尋不到的，因為世界上並沒有這種東西

1.1.3.2 佛法講「無常」，只有「經常在變」這個原則永遠不變

1.1.3.3 能明白「無常」，而不執著永恆的存在，就能得到解脫了

1.2 佛法的觀點:

1.2.1 物質與精神是需要提昇的，但永恆則是空洞不實

1.2.1.1 能夠活得非常踏實、清楚，不覺得有煩惱或痛苦，這就是最好的生活方式

1.2.2 真正的永恆就是沒有永恆，而是超越永恆的

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.162 ～ P.164	無	2. 不離煩惱，也不起煩惱	2.1 佛經裡將娑婆世界比喻為「三界火宅」 2.2 佛、菩薩都是從三界煩惱中得到解脫的人

2. 不離煩惱，也不起煩惱

2.1 佛經裡將娑婆世界比喻為「三界火宅」

2.1.1 三界，是指欲界、色界和無色界。

2.1.2 「欲界」的眾生，追求的是五欲的享受

2.1.2.1「五欲」，就是色、聲、香、味、觸，也有人說是財、色、名、食、睡

2.1.2.2 五欲之樂都是虛幻不實的，人間的眾生雖然享受五欲，但苦多於樂。

2.1.2.3 天上的眾生，能享受無盡的五欲之樂，但當福報享盡，仍要受輪迴之苦。

2.1.3「色界」，追求的則是「定樂」

2.1.3.1「定樂」，就是安住禪定而得到的快樂，是大修行人才能享受到的

2.1.3.2 只有在定中的一段時間內享受，一旦出定以後，定樂也會漸漸消失

2.1.4「無色界」，是最高的禪定境界

2.1.4.1 這種禪定只剩下微細的意識，但是也有一定的年限或時段，仍要回六道輪迴

2.1.5 三界就像火宅一般，燃燒著苦惱和不安的火

2.1.5 欲樂或定樂都不是最究竟的，隨時都有可能失去，而且很快就會帶來災難

2.2 佛、菩薩都是從三界煩惱中得到解脫的人

2.2.1 小乘佛法認為三界就像火宅一樣，需要趕快離開

2.2.2 大乘佛法卻認為並不一定非得逃離三界的範圍

2.2.2.1 只要我們內心不會被貪、瞋、癡等煩惱所困擾，即是如在佛國淨土中

2.2.3 大乘佛法所說的菩薩與佛，是不離三界的

2.2.3.1 雖然和眾生一同生活在三界之中，卻不受三界的痛苦

2.2.3.2 不但不覺得自己在受苦受難，而且還不畏艱難地救苦救難

2.2.3.3 這就是菩薩精神，是我們真正需要學習的對象

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.165 ～ P.167	無	3. 快樂不需向外尋求	3.1 一般人所追求的快樂是「欲樂」 3.2 修習禪定的定樂

3. 快樂不需向外尋求

3.1 一般人所追求的快樂是「欲樂」

----感官的刺激所產生的快樂、成就感所帶來的快樂。

3.1.1 快樂有很多層次

3.1.2 透過感官的刺激所產生的快樂

3.1.2.1 看美景、聽音樂、或是大吃一頓，都是透過身體的官能所產生的快樂

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

3.1.2.2 這種快樂不過是短暫的麻醉而已，並非全然的放鬆，而且永遠不可能滿足

3.1.2.2.1 如:喝酒時，的確很快樂，但是喝醉以後的痛苦卻難以言喻

3.1.3 成就感所帶來的快樂

3.1.3.1 如:文藝創作、讀書、技藝博得他人的讚歎時，讓人很高興、很有成就感

3.1.3.2 追求成就感，是促使一個人在生命過程中，不斷往上、往前進步的動力

3.1.4 但千辛萬苦地追求成就，卻發現所帶來的並不是真正的快樂。

3.1.4.1 因境界永遠追求不完的,但人的生命畢竟有其終點,此時會有一種失落感。

3.1.4.2 因為普通人的心不斷地在動，總是無法掌控自己

3.1.4.2.1 就連自己也不知道究竟是樂？還是苦？

3.2 修習禪定的定樂

3.2.1 修習禪定能讓心念集中、統一，而得到失卻身體負擔的定樂

3.2.2 在定中的人，內心世界非常穩定，不會再受外在環境所動搖

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.168 ～ P.170	無	**4. 苦與樂只是主觀的感受**	4.1 苦與樂的感受因人而異 4.2 藉由轉變觀念來轉變感受

4. 苦與樂只是主觀的感受

4.1 苦與樂的感受因人而異

4.1.1 行菩薩道的人，不執著，也不計較，因此能體會解脫的快樂。

4.1.1.1 可是，在世人的眼裡，像這樣不停為眾生忙碌是很辛苦的。

4.1.2 內心的苦與樂，往往不是來自於物質條件的富足或是身體的健康

4.1.2.1 有些人雖然生活條件很貧窮、身體不健康，卻活得很快樂

4.1.2.2 而有些人即使很富有、身體也很健康，卻活得很痛苦

4.1.3 苦與樂的差別主要取決於心中主觀的感受

4.1.3.1 如果心中的煩惱很多，即使上了天堂也等於在地獄

4.1.3.2 但是如果心中一點煩惱也沒有，就算是在地獄裡，也等於在天堂。

4.2 藉由轉變觀念來轉變感受

4.2.1 如果生活環境的條件不好，只要不去判斷、計較，就不會覺得苦了

4.2.1 對自己的工作有一份責任感和使命感，做起事來必能甘之如飴

4.2.1.1 即時工作比任何人都辛苦，還要挨罵、接受抱怨，也不會覺得疲累

4.2.3 對於已經盡心盡力完成的事，不論結果究竟如何，都不需要太在意

4.2.3 如果能凡事都看到它光明的一面，歡喜地接受它，就能離苦得樂了。

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.171 ～ P.173	無	**5. 追求更高層次的快樂**	5.1 不同層次的欲樂: 5.2 透過心靈來欣賞 5.3 更高層次、高品質的快樂

5. 追求更高層次的快樂

5.1 不同層次的欲樂:

5.1.1 天上的欲樂

5.1.1.1 天上的人身體非常輕盈、清淨，物質享受及欲樂的層次也不一樣

5.1.2 動物的欲樂

5.1.2.1 動物除了滿足本能的欲求以外，基本上沒有其他的快樂

5.1.3 人間的欲樂

5.1.3.1 人類除了本能的欲求之外，還有文化修養所帶來的快樂

5.1.3.2 同樣是人，也會因為生長背景，心胸的寬窄，而有不同層次的欲樂

5.2 透過心靈來欣賞

5.2.1 真正會享樂的人不僅是透過肉眼，還要透過心眼

5.2.1.1 大自然中的花朵俯拾皆是，並沒有特別的意涵，但是透過一個人的心靈來欣賞時，就變成美麗的

5.2.2 心眼是需要修養的

5.2.2.1 這種修養不一定需要學問、知識

5.2.2.2 只要用心看、用自己善良、歡喜的心來欣賞，這個世界就是美的。

5.3 更高層次、高品質的快樂

5.3.1 古人所說「繞梁三日」的境界，是快樂層次的進一步提昇

5.3.2 更高層次、高品質的快樂，是哲學或宗教信仰

5.3.2.1 這是我們追求快樂、提昇快樂層次的目標

材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.174 ～ P.176	無	**6. 不為任何目的而奉獻**	6.1 行菩薩道是追求解脫樂的唯一道路 6.2 只問耕耘，不問收穫 6.3 在行菩薩道當中，即能得享解脫樂

6. 不為任何目的而奉獻

6.1 行菩薩道是追求解脫樂的唯一道路

6.1.1 並非修行境界已經很高了的人，才能行菩薩道

6.1.2 每個人只要願意嘗試行菩薩道，也很容易做得到

6.2 只問耕耘，不問收穫

6.2.1 凡事抱著盡責、盡心，不為任何目的而奉獻的態度

6.2.3 盡責任就是默默耕耘，至於收穫，就交給「老天」

6.2.3.1 所謂「老天」，其實就是「因果循環」

6.2.3.1.1 如果我們付出的多，卻得到的少，就表示因緣尚未成熟

6.2.3.1.2 得到成果時既不覺得意外，也不覺得有什麼了不起

6.3 在行菩薩道當中，即能得享解脫樂

6.3.1 菩薩道的解脫之樂，不一定要在解脫以後才享受得到

6.3.1.1 只要是自己樂意做的，而且有機會奉獻，就能夠在其中得到快樂

6.3.2 在還沒有解脫以前，做了多少，就能享受多少快樂

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.177 ~ P.179	無	7. 不貪著禪定之樂	7.1 定的快樂有深有淺 7.2 定樂是一種身心解放的快樂 7.3 定樂不是最究竟的快樂

7. 不貪著禪定之樂

7.1 定的快樂有深有淺

7.1.1 修習禪定的人，六根不與外界接觸，不受外境的影響、干擾。

7.1.1.1 此時他是全然獨立的，沒有任何東西可以困擾他

7.1.1.2 因此，能得到一種不為外境所動的快樂，也就是「定樂」。

7.1.2 淺定是沒有身體的負擔，感到非常輕鬆自在

7.1.3 深定是連前念與後念的思想負擔也沒有了，任何東西都招惹不到他

7.1.4 然而，無論是淺定或深定，都還是有「自我中心」

7.1.4.1 淺定中，雖無自我、非我的分別，但定樂的感受還在，所以還是有自我的

7.1.4.2 更深的禪定，雖然達到心念不起作用，但是「我」還是在其中。

7.2 定樂是一種身心解放的快樂

7.2.1 禪定能讓頭腦、身體獲得全部休息

7.2.1.1 這是比睡覺時所得到的還要充分、徹底的休息。

7.2.1.1.1 因為睡覺時，意識還在不停地活動，無法真正的休息。

7.2.2 無論是定中的快樂，或是出定後通體舒暢的快樂，都是無可比擬的

讀懂一句 受用一生
法鼓山心靈環保讀書會

7.2.3 享受過定樂的人不免會對世間感到厭倦

7.2.3.1 有過定樂經驗的人，都會想要不斷地繼續進入定中快樂的境界

7.2.3.2 因為世間任何快樂，都比不上定中的快樂

7.3 定樂不是最究竟的快樂

7.3.1 修習禪定的目：

--- 是為了進入智慧的領域，做為實踐自利利他菩薩行的基礎

7.3.2 若貪著寂靜妙樂，不願出離禪定，就永遠不能達成學佛的目的了

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.180 ～ P.182	無	**8. 最快樂的人**	8.1 禪定並不等於解脫 8.2 以禪定工夫為基礎，發願行菩薩道

8. 最快樂的人

8.1 禪定並不等於解脫

8.1.1 追求定樂的人，多不喜歡和塵世接觸，導致厭世的結果

8.1.1.1 這種厭世者的人生觀是消極的，沒有救度眾生的心，只知道逃避現實

8.1.1.2 他們很可能長期隱居在深山裡一直打坐，然後就在山裡坐化、死亡如

8.1.2 果只是禪定工夫好，等到定力退失後，終究還要受生死輪迴之果報

8.1.1.1 這是因為在人世時，思想觀念不清楚，沒有做好功德、結好人緣

8.2 以禪定工夫為基礎，發願行菩薩道

8.2.1 在佛法的指導中，禪定只是一種過程、一種工具

8.2.1.1 如果沒有禪定的基礎，人很容易受環境的影響、誘惑，而造種種惡業

8.2.1.1 有過禪定的經驗，可以指揮自己的心、掌握自己的行為

8.2.2 不以禪定的快樂為究竟，發願行菩薩道，到人間廣度眾生

8.2.2.1 雖然自己還生活在人世間，可是能夠不受環境影響、誘惑，所以不會造業

8.2.2.2 同時能夠弘揚佛法，與他人結善緣，幫助人們離苦得樂。

8.2.3 行菩薩道的人的特質：

8.2.3.1 完全不考慮自己，只是不斷地努力奉獻，眾生需要什麼就奉獻什麼

8.2.3.2 自己不被他人影響，也不會擾亂他人，在人群之中照常生活、照常奉獻

8.2.3.3 這種人雖然還沒有徹底解脫，但已經得到解脫的快樂。

8.2.4 行菩薩道的人是最快樂的人!

討論題目

1. 一般人對人生的追求方向是甚麼?而佛法的觀念又是如何?
2. 請說明小乘佛法與大乘佛法，對「三界火宅」的觀念有何不同?
3. 請簡要說明「欲樂」及「定樂」。
4. 苦與樂的感受因人而異，主要取決於什麼?要如何來轉變苦感受?
5. 快樂有很多層次，我們要如何追求更高層次、高品質的快樂?
6. 「解脫樂」是究竟的快樂，要運用什麼方法來追求?
7. 「解脫樂」要在解脫以後才能享受得到嗎?
8. 定樂並不是最究竟的快樂，然而我們修習禪定的目是什麼?
9. 為什麼說行菩薩道的人是最快樂的人?他們具有哪些特質?
10. 追求真正的快樂，應如何做?